



Pengaruh Pelatihan *Imagery* dan Konsentrasi Terhadap Percaya Diri dan Motivasi Berprestasi Atlet Taekwondo

Okik Hadi Saputro¹, I Wayan Artanayasa², Suratmin³, I Ketut Sudiana⁴, Kadek Yogi Parta Lesmana⁵

Program Studi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia¹²³⁴⁵

E-mail: okik.hadi95@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk: (a) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh pelatihan *imagery* terhadap percaya diri dan motivasi berprestasi atlet taekwondo Dojang Udayana. (b) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh pelatihan konsentrasi terhadap percaya diri dan motivasi berprestasi atlet taekwondo Dojang Udayana. (c) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *imagery* dan latihan konsentrasi terhadap percaya diri dan motivasi berprestasi atlet taekwondo Dojang Udayana. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen murni. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet di Dojang Udayana Kabupaten Badung yang berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket/kuesioner. Sedangkan teknik analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah analisis uji paired sample t test.

Kata Kunci: *imagery, konsentrasi, percaya diri, motivasi berprestasi*

ABSTRACT

This study aims to: (a) determine the difference in the effect of *imagery* training on self-confidence and achievement motivation of Dojang Udayana taekwondo athletes. (b) To determine the difference in the effect of concentration training on the self-confidence and achievement motivation of Dojang Udayana taekwondo athletes. (c) To determine the difference in the effect of *imagery* training and concentration training on the self-confidence and achievement motivation of Udayana Dojang taekwondo athletes. This research is pure experimental research. The subjects in this study were athletes at Dojang Udayana Badung Regency, totaling 30 people. The instrument used in this research is a questionnaire. The data analysis technique used in this research is the paired sample t-test analysis.

Keywords: *imagery, concentration, self-confidence, achievement motivation*



This is an open-access article distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. ©2021 by the author

PENDAHULUAN

Olahraga di Indonesia sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Meski dengan tujuan yang beragam, Sebagian besar masyarakat sudah menyadari pentingnya berolahraga mulai dari menjaga kesehatan hingga mencapai prestasi tertinggi dalam cabang olahraga yang

digelutinya. Tidak terkecuali cabang olahraga bela diri, meski tidak semasif dan sebanyak olahraga permainan, olahraga bela diri tetap memiliki penggemarnya masing-masing yang setia dan fanatik terhadap olahraga yang ditekuninya.

Salah satu olahraga bela diri yang cukup banyak digemari oleh hampir semua kalangan adalah Taekwondo. Taekwondo adalah seni bela diri asal Korea yang dikenal karena kombinasi gerakan tendangan dan pukulan yang canggih, serta teknik pertahanan dan serangan yang efektif. Taekwondo sendiri berasal dari bahasa Korea yang secara harfiah dapat diartikan sebagai berikut: “Tae yang berarti menyerang menggunakan kaki, Kwon yang berarti memukul atau menyerang dengan tangan, dan Do yang berarti disiplin atau seni (Puspodari & Muharram, 2020: 45).

Taekwondo merupakan salah satu olahraga prestasi dan populer di Indonesia. Partisipasi taekwondo di Indonesia sangat tinggi. Jumlah peminatnya makin meningkat dari tahun ke tahun meliputi segala usia mulai dari usia dini hingga dewasa. Taekwondo mulai berkembang di Indonesia pada tahun 70-an. Hingga kini telah berkembang di seluruh propinsi di Indonesia dan diikuti aktif oleh lebih dari 200.000 anggota, angka ini belum termasuk yang tidak secara aktif berlatih. (Hariadi, 2016: 17) berpendapat bahwa taekwondo telah dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi di arena O2SN, PORPROV, PON, hingga Olimpiade tingkat internasional. Perkembangan taekwondo di Indonesia saat ini sangat baik, hal tersebut didukung dengan adanya organisasi yang disebut PBTI (Pengurus Besar Taekwondo Indonesia) dan berpusat di Jakarta.

Penelitian yang dilakukan oleh (Karimah et al., 2020) yang berjudul Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Untuk Kepercayaan Diri Atlet, *Journal of Physical Activity* No 6 (1) Tahun 2020. Yang menyimpulkan bahwa dalam olahraga faktor mental menjadi sangat penting karena apabila seorang atlet memiliki mental yang kurang baik dalam bertanding maka akan sulit mendapatkan hasil yang maksimal. Latihan mental *imagery* dapat meningkatkan mental atlet dan cukup signifikan walaupun ada beberapa hasil menyatakan bahwa tidak ada peningkatan dari beberapa sample. Dari semua dapat disimpulkan bahwa metode latihan mental *imagery* lebih signifikan untuk meningkatkan percaya diri dan konsentrasi. Hasil penelitian ini menjadi sumber kebaruan dalam penelitian yang dilakukan oleh

penulis, dimana hasil penelitian penulis menyimpulkan bahwa latihan *imagery* dan konsentrasi dapat meningkatkan percaya diri dan motivasi berprestasi atlet taekwondo Dojang Udayana. Dari penelitian tersebut dapat dilihat bahwa latihan mental *imagery* menjadi salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan percaya diri dan konsentrasi. Disamping itu hasil penelitian dari (Clarasasti and Jatmika 2020) yang berjudul Pengaruh Kecemasan Berolahraga terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Remaja di Klub J Jakarta, Jurnal Humanitas Vol 1 No. 2 Agustus 2020. Yang menyimpulkan bahwa motivasi berprestasi atlet bulutangkis remaja dalam penelitian ini adalah tinggi. Hasil tingkat signifikansi (p) penelitian ini adalah $p = 0.000$ ($p < .01$), maka bisa dikatakan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan dari kecemasan terhadap motivasi berprestasi atlet bulutangkis remaja. Dengan adanya kecemasan dari atlet, maka hal itu memotivasi atlet untuk berprestasi lebih tinggi lagi. Dari data yang diperoleh dari hasil wawancara pengurus KONI Kabupaten Badung – Bali, Kabupaten ini telah memiliki 7 Dojang dengan 750 atlet terdaftar di TI KONI Badung. Bali merupakan salah satu provinsi penyumbang atlet berprestasi seperti Ni Kadek Heni Prikasih Under 46 Kg (Medali Emas), Ni Kadek Surya Febriantari Under 67 Kg (Medali Perak), Muhammad Abdurahman Wahyu (Poomsae Putra) Medali Perunggu, Putu Desya Srinadi Putri under 57 Kg putri (Medali Perunggu) dalam ajang PON XX Papua 2021. Hasil dari tujuan kejuaraan tersebut untuk menjaring bibit-bibit atlet berprestasi dan mendukung pembinaan atlet mulai dari usia dini, sehingga dapat menciptakan pemain-pemain muda bagi perkembangan olahraga taekwondo di masa yang akan datang.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan kepercayaan diri adalah kesadaran individu akan kekuatan dan kemampuan yang dimilikinya, meyakini adanya rasa percaya dalam dirinya, merasa puas terhadap dirinya baik yang bersifat batiniah maupun jasmaniah, dapat bertindak sesuai dengan kepastiannya serta mampu mengendalikannya dalam mencapai tujuan yang diharapkannya. Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan cenderung mampu mengatur emosi, konsentrasi, sasaran, usaha, strategi, dan momentum. Atlet yang mampu mengatur keenam hal tersebut akan mampu menunjukkan permainan yang konsisten didalam latihan maupun pertandingan.

Prestasi maksimal dapat dicapai oleh atlet dengan adanya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik khususnya kepercayaan diri. Percaya diri dapat diartikan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Banyak cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan disiplin bagi atlet olahraga yang akan melakukan latihan dan pertandingan.

(Agustina & Priambodo, 2017: 393) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan sebuah keyakinan bahwa diri atlet memiliki kemampuan untuk menampilkan apa yang diinginkan dengan sukses. *The American Heritage Dictionary* mendefinisikan kepercayaan diri sebagai keyakinan yang kuat akan kekuatan, kemampuan, atau kapasitas seseorang.

Latihan *imagery* merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk diberikan kepada siapapun, tidak terkecuali seorang pemain basket pemula yang ingin meningkatkan keterampilan yang sulit dalam cabang olahraga yang ditekuni. Karena dalam latihan *imagery* seseorang akan membayangkan dan meletakkan setiap gerakan sesuai dengan anggota tubuh yang bekerja, sehingga syaraf yang menggerakkan anggota tubuh tersebut akan terbiasa pada suatu teknik yang sedang dipelajari dalam pikirannya. Rangsangan neuromuscular yang berhubungan dengan otak dalam tubuh kita akan memudahkan orang yang bersangkutan untuk mentransmorfasikan sesuatu yang dibayangkan kedalam tindakan fisik atau gerakan sesungguhnya. Pada akhirnya gerakan-gerakan yang telah tersimpan dalam pikiran pemain dapat menjadi jauh lebih mudah dilakukan saat berlatih teknik sesungguhnya di lapangan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen murni (*true experimental*), dimana dalam eksperimen ini, kecuali variabel independen yang akan diuji pengaruhnya terhadap variabel dependen, semua variabel dikontrol atau disamakan karakteristiknya. Eksperimen yang dilakukan adalah untuk melihat pengaruh yang ditimbulkan pelatihan *imagery* mental terhadap kepercayaan diri pada atlet. penelitian eksperimen adalah

observasi yang obyektif terhadap sesuatu gejala agar terjadi dalam suatu kondisi yang terkontrol ketat, dimana satu atau lebih faktor dimanipulasi serta divariasikan dan faktor lain dibuat konstan, dengan tujuan untuk mempelajari hubungan sebab akibat.

Subjek dalam penelitian ini adalah atlet di Dojang Udayana Kabupaten Badung yang berjumlah 30 orang. Subjek penelitian atau dengan kata lain sampel menurut (Sugiyono, 2019: 109) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian survei sosial, sampelnya adalah manusia. Sampel penelitian pada dasarnya adalah yang akan dikenai kesimpulan hasil penelitian. Sampel ini akan digali langsung dari pihak-pihak yang terkait dan data-data dari instansi yang terkait dengan penelitian ini. Untuk menentukan besarnya jumlah sampel dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik pengambilan sampel sampling jenuh, dimana menurut (Sugiyono, 2019: 110) teknik sampling jenuh adalah teknik yang digunakan berdasarkan semua populasi dijadikan sampel. Alasan peneliti menggunakan teknik tersebut dikarenakan jumlah populasi yang relatif kecil yaitu sebanyak 30 orang. Berdasarkan pendapat tersebut maka penulis menetapkan jumlah sampelnya adalah 30 atlet taekwondo di Dojang Udayana Kabupaten Badung.

Instrumen kepercayaan diri diadopsi dari (Amir 2020) dengan judul penelitian “Pengembangan Instrumen Kepercayaan Diri untuk Atlet Bulutangkis” dengan tingkat validitas 0.614 dan reliabilitas 0.87. Instrumen ini terdiri dari 37 butir pernyataan dari 5 faktor kepercayaan diri yaitu: (1) optimis, (2) independen, (3) sportif, (4) tidak mencemaskan diri, dan (5) bisa beradaptasi. Kisi-kisi instrumen kepercayaan diri adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Percaya Diri

Variabel	Faktor	Indikator	Butir
Kepercayaan Diri	Optimis	a. Percaya dengan kemampuan diri b. Bersungguh-sungguh c. Memiliki harapan	
	Independen	Mandiri	
	Sportif	a. Mengakui kesalahan b. Menerima saran/pendapat orang lain c. Menerima hasil pertandingan	

Variabel	Faktor	Indikator	Butir
	Tidak mencemaskan diri	Berani	
	Bisa beradaptasi	Mudah bergaul	

Menurut Mc Clelland dalam (Riza and Masykur 2015) motivasi berprestasi adalah usaha mencapai sukses atau berhasil dalam kompetisi dengan suatu ukuran keunggulan yang dapat berupa prestasi orang lain maupun prestasi sendiri. Instrumen kuesioner motivasi berprestasi ini dikembangkan menggunakan teori motivasi berprestasi. McClelland dalam (Riza and Masykur 2015) mengemukakan bahwa terdapat enam dimensi motivasi berprestasi, yaitu: (1) Mempunyai tanggung jawab pribadi, (2) Menetapkan nilai yang akan dicapai, (3) Berusaha bekerja kreatif, (4) Berusaha mencapai cita-cita, (5) Melakukan antisipasi, (6) Melakukan kegiatan sebaik-baiknya. Kisi-kisi instrumen motivasi berprestasi adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Motivasi Berprestasi

No.	Dimensi	Indikator	Butir
1	Mempunyai tanggung jawab pribadi	Persepsi siswa sebagai seorang pelajar	
		Mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru secara mandiri	
		Berusaha mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru secara disiplin	
2	Menetapkan nilai yang akan dicapai	Menetapkan target pribadi	
		Usaha untuk mencapai target	
3	Berusaha bekerja kreatif	Melakukan hal-hal kreatif dalam belajar	
4	Berusaha mencapai cita-cita	Tekun belajar	
		Aktif mencari sumber belajar	
		Enggan meluangkan waktu untuk beristirahat	
		Gigih dan tidak cepat putus asa	
		Menyukai tantangan	
5	Melakukan antisipasi	Melakukan kegiatan untuk mengantisipasi kegagalan	
6		Menyusun jadwal belajar	

No.	Dimensi	Indikator	Butir
	Melakukan kegiatan sebaik-baiknya	Kesiapan dan aktif mengikuti peajaran	
		Menyukai umpan balik	
		Menyukai persaingan	

Tujuan dilakukannya uji normalitas adalah untuk menguji apakah variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal dalam model regresi. Uji normalitas dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan analisis grafik (grafik histogram dan probability plot) dan uji statistik (Kolmogorov-Smirnov) (Ghozali 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebelum angket diberikan kepada responden, penulis telah mengujicobakan angket kepada responden diluar sampel penelitian, dari ketiga variabel penelitian terdapat 50 butir pernyataan yang diujicobakan kepada responden. Hasil uji validitas dan reliabilitas tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Angket

Num	Variabel	r hitung	r tabel	Keterangan
A	Validitas			
1	Kepercayaan Diri	0,433	0,361	Valid
2	Motivasi Berprestasi	0,340	0,361	Valid
B	Reliabilitas			
1	Kepercayaan Diri	0,963	0,361	Reliabel
2	Motivasi Berprestasi	0,975	0,361	Reliabel

Untuk dapat mengetahui data hasil tes awal dan tes akhir dari variabel kepercayaan diri dan motivasi berprestasi, berikut penulis tampilkan analisis deskriptif pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Analisis Deskriptif Statistik

		Statistics			
		Tes Awal Percaya Diri	Tes Awal Motivasi	Tes Akhir Percaya Diri	Tes Akhir Motivasi
N	Valid	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0
Mean		79.60	79.90	97.50	111.53
Median		78.50	76.00	93.50	116.00

Mode	90	67	110	98 ^a
Std. Deviation	18.913	20.205	15.033	10.184
Variance	357.697	408.231	225.983	103.706
Minimum	38	36	67	89
Maximum	118	114	121	124
Sum	2388	2397	2925	3346

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Setelah melakukan penghitungan analisis deskriptif, selanjutnya penulis melakukan penghitungan uji normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak, berikut hasil data uji normalitas yang sudah dilakukan penulis.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Kelas		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pre Test Percaya Diri	.075	30	.200*	.988	30	.979
	Pre Test Motivasi	.135	30	.173	.932	30	.255
	Post Test Percaya Diri	.166	30	.134	.940	30	.393
	Post Test Motivasi	.236	30	.126	.885	30	.204

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi pada kolom Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk memiliki nilai di atas 0,05. Artinya seluruh data terdistribusi normal.

Pengujian homogenitas dilakukan untuk melihat apakah data yang diperoleh dari kelompok yang diujikan bersifat homogen (sama) atau heterogeny (tidak sama). Berikut hasil pengujian homogenitas yang dilakukan penulis

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variance

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	6.001	1	58	.077
	Based on Median	3.274	1	58	.076
	Based on Median and with adjusted df	3.274	1	54.839	.076
	Based on trimmed mean	6.309	1	58	.015

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil penghitungan pada signifikansi based on mean nilainya lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian tersebut adalah sama atau homogen. Untuk dapat melihat pengaruh dari latihan yang diberikan kepada sampel memberikan dampak yang signifikan atau tidak, penulis melakukan uji paired sample t test, dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 7. Uji Paired Sample t Test
Paired Samples Test
Paired Differences

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Tes Awal Percaya Diri - Tes Akhir Percaya Diri	-17.900	6.687	1.221	-20.397	-15.403	-14.662	29	.000
Pair 2	Tes Awal Motivasi - Tes Akhir Motivasi	-31.633	22.789	4.161	-40.143	-23.124	-7.603	29	.000

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi (sig 2-tailed) dari tes awal dan akhir percaya diri sebesar 0.000, demikian juga pada tes awal dan akhir motivasi sebesar 0.000. Kedua nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang berarti dari latihan imagery dan konsentrasi terhadap kepercayaan diri dan motivasi berprestasi.

Pembahasan

Berdasarkan data yang dianalisis pada pengujian hipotesis yang telah diuraikan maka hasil pembahasannya sebagai berikut: Analisis data untuk hipotesis penelitian melalui uji paired sample t test menunjukkan bahwa pelatihan imagery dan konsentrasi sama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap kepercayaan diri (Y1), artinya bahwa variabel latihan imagery dan konsentrasi secara simultan atau bersama-sama berpengaruh terhadap variabel kepercayaan diri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan imagery dan konsentrasi berpengaruh terhadap kepercayaan diri atlet taekwondo Dojang Udayana. Peningkatan kepercayaan diri dilihat dari nilai rata-rata tes awal dan akhir terjadi peningkatan sebesar 10.11%.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan hasil analisis data tentang “Pengaruh pelatihan *imagery* dan konsentrasi terhadap percaya diri dan motivasi berprestasi atlet taekwondo Dojang Udayana” yaitu sebagai berikut: 1) Hasil penelitian hipotesis menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara pelatihan *imagery* terhadap percaya diri dan motivasi berprestasi atlet taekwondo Dojang Udayana. 2) Hasil penelitian hipotesis menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara pelatihan konsentrasi terhadap percaya diri dan motivasi berprestasi atlet taekwondo Dojang Udayana. 3) Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara pelatihan *imagery* dan pelatihan konsentrasi terhadap percaya diri dan motivasi berprestasi atlet taekwondo Dojang Udayana.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, Rachmi Marshellia, and Rizki Yuliandra. 2020. “Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding.” *Jurnal Penjaskesrek* 7(2):274–88. doi: <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i2.1133>.
- Agustina, Ayuk Tyas, and Anung Priambodo. 2020. “Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Olahraga Petanque Pada Peserta Unesa Petanque Club.” *E Journal Unesa* 05(03):391–95. doi: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19598/17915>.
- Agustina, Ika, and Ita Noviasari. 2022. “Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Asertif Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014.” *Indonesian Journal of Professional Nursing* 3(2):152. doi: <https://www.neliti.com/id/publications/249413/efektivitas-konseling-kelompok-untuk-meningkatkan-percaya-diri-siswa-kelas-viii>.
- Akbar, Amin, Irfan Oktavianus, Alex Aldha Yudi, Firunika Intan Cahyani, and Rizal Kurniawan. 2023. “Kepercayaan Diri Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat.” *Jurnal Patriot* 5(3):174–83. doi: 10.24036/patriot.v5i3.965.
- Akbar, Gerda. 2023. “Mental Imagery Mengenai Lingkungan Sosial Baru Pada Korban Bullying.” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1(1):14–22. doi: 10.30872/psikoborneo.v1i1.3274.
- Amir, Mohammad Faizal, and Septi Budi Sartika. 2017. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Dasar Bidang Pendidikan*. Sidoarjo: Sidoarjo: Penerbit UMSIDA Press.

- Arikunto, Suharsimi. 2016. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asri, Ni Luh, Ni Ketut Suarni, and Dewi Arum Wmp. 2020. "Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013 / 2014." *Ejournal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling* 2(1):4. doi: <https://doi.org/10.23887/jibk.v2i1.3649>.
- Clarasasti, Evelin Intan, and Devi Jatmika. 2020. "Pengaruh Kecemasan Berolahraga Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Remaja Di Klub J Jakarta." *Humanitas (Jurnal Psikologi)* 1(2):121. doi: [10.28932/humanitas.v1i2.421](https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.421).
- Darmayasa, I. Putu, Suratmin Suratmin, and Wigutomo Gozali. 2022. "Pelatihan Penyusunan Program Pelatihan Fisik Cabang Olahraga Bagi Pelatih KONI Tabanan." *Proceeding Senadimas Undiksha 2021* 1810–16. doi: <https://conference.undiksha.ac.id/senadimas/2021/prosiding/file/244.pdf>.
- Febrianty, Mona Fiametta, Ita Purnamasari, and Gerald Novian. 2021. "Analysis of Psychological Aspects of Taekwondo Athletes in Training Phase." *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* 10(3):2021. doi: <https://doi.org/10.15294/active.v10i3.50245>.
- Firmansyah, Helmy. 2020. "Hubungan Antara Aspek Fisik Dan Psikologis Studi Pada Atlet Senam Artistik Putra Jawa Barat." *Humanitas* 14(1):78–89. doi: <https://doi.org/10.26555/humanitas.v14i1.4527>.
- Ghaffar, Jalaluddin, Nurul Hidayah, Fadilla Hasibuan, Rahmayanti Hasibuan, and Royhan Harahap. 2022. "Pengembangan Media BK Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di MAN 2 Deli Serdang." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4:531–43. doi: <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.5281>.
- Ghozali, Imam. 2020. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 26 Edisi 10*. Semarang: Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gunarsa, S. D. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Jakarta: Gunung Mulia.
- Hanifa, Annisa Nur, Nyoman Dantes, and Wayan Tirka. 2020. "Development of Achievement Motivation Scale Instruments for Junior High School Students." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 11(2):165–77. doi: <http://dx.doi.org/10.23887/jibk.v10i2>.
- Hariadi, Nopi. 2016. "Analisis Gerakan Tendangan Ap Chagi Pada Taekwondoin Junior Putra Kabupaten Lombok Timur." *Journal of Physical Education Health and Sport* 3(2):73–82.
- Husdarta, J. S. 2018. *Psikologi Olahraga*. (4 ed). Bandung: Bandung: Alfabeta.

- I Kadek Happy Kardiawan, Putu Kerti Nitiasih, and Putu Nancy Riastini. 2023. "Kecerdasan Emosi Atlet Tennis Lapangan: Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dan Cara Mengembangkannya." *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 11(3):240–44. doi: <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i3.65989> Kecerdasan.
- Iman, Ikhwan Maolana Ibrahim Iman, Nur Indri Rahayu, and Kuston Sultoni. 2020. "Pengaruh Imagery Training Terhadap Hasil Pukulan Parking Dan Gate-In Woodball Di UKM Woodball UPI." *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* 02(02):91–95. doi: <https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i2.4414>.
- Irianto, Djoko Pekik. 2018. *Dasar-Dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara*. 1 ed. Yogyakarta: Yogyakarta: Pohon Cahaya.
- Jatmika, Devi, and Linda Linda. 2020. "Efektivitas Pelatihan Pengelolaan Kecemasan Terhadap Kecemasan Berkompetisi Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja." *Jurnal Psikologi Psibernetika* 9(2). doi: 10.30813/psibernetika.v9i2.462.
- Julvanichpong, Tanida, Choosak Pattanamontri, Sukanya Charoenwattana, and Chatkamon Singnoy. 2022. "The Effect of a Psychological Skill Training Package on the Mental Readiness of Taekwondo Athletes." *Psychology* 13(12):1670–84. doi: 10.4236/psych.2022.1312104.
- Juniar, Dicky Tri. 2020. "The Effect of Motor Ability Level on Taekwondo Kick Learning Outcome through Reciprocal Teaching Style." *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 4(1):79–85. doi: 10.17509/jpjo.v4i1.14044.
- Juriana, Juriana, and Kurnia Tahki. 2020. "Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan." *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education* 2(1):9. doi: 10.26740/jossae.v2n1.p9-14.
- Kadi, Arie Prima Usman. 2020. "Hubungan Kepercayaan Diri Dan Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi* 4(4):66–76. doi: <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i1.3933>.
- Karimah, D., M. I. Shobirin, H. Harwanto, and ... 2020. "Pengaruh Latihan Mental Imagery Untuk Kepercayaan Diri Atlet." *Journal of Physical Activity (JPA)* 6(1). doi: <https://doi.org/10.58343/jpa.v2i2.49>.
- Kim, Hyun Duck, and Angelita Bautista Cruz. 2021. "Psychological Influence of Self-Management on Exercise Self-Confidence, Satisfaction, and Commitment of Martial Arts Practitioners in Korea: A Meta-Analytic Approach." *Frontiers in Psychology* 12(May):1–12. doi: 10.3389/fpsyg.2021.691974.
- Komarudin, Komarudin. 2016. *Psikologi Olahraga*. 4 ed. Bandung: Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Listiarini, Dian, Rian Kurniawan, and Syamsul Ma. 2024. "The Acute Effect of Imagery and Touchpad Training on Improving The Performance of Paragliding Athletes." *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 12(2):145–50. doi: <https://doi.org/10.23887/jiku.v12i2.71677> The.
- Maghfiroh, Miftahul, I. Ketut Iwan Swadesi, and I. Nyoman Sudarmada. 2023. "Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Taekwondo Dengan Metode Contex, Input, Process, Product." *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 10(3):284–91. doi: 10.23887/jiku.v10i3.52846.
- Muriawijaya, Novenna Citrasari. 2016. "Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Beladiri." Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Musrifatun Nikmah, Gede Sedanayasa, Ni Nengah Madri Antari. 2020. "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VIII B Mts. Al-Khairiyah Tegallingsingh Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014." *Human Ecology: A Theoretical Essay* 31(4):373–83. doi: <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/viewFile/3915/3128>.
- Nayantaka, Jalu, and Siti Ina Savira. 2020. "Motivasi Berprestasi Mahasiswa Yang Berasal Dari Pulau Mandangin Motivasi Berprestasi Mahasiswa Yang Berasal Dari Pulau Mandangin." *Psikologi Pendidikan* 04(01):1–12. doi: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/18913>.
- Nisa, Khoirul, and Miftakhul Jannah. 2021. "Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8(3):36–45. doi: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41165>.
- Nopiyanto, Yahya Eko, Alexon Alexon, Septian Raibowo, Andika Prabowo, Bogy Restu Ilahi, and Luky Widodo. 2022. "Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Kepercayaan Diri Atlet." *Jurnal Patriot* 4(1):48–57. doi: 10.24036/patriot.v4i1.834.
- Nur Wahid, Muhammad Farhan, I. Ketut Yoda, and I. Nyoman Sudarmada. 2023. "Motivasi Atlet Mengikuti Latihan Di UPT Pendidikan Dan Pelatihan Olahraga Pelajar Dan Mahasiswa." *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 11(1):97–101. doi: 10.23887/jiku.v11i1.57421.
- Parnabas, Vincent, Julinamary Parnabas, and Antoinette Mary Parnabas. 2020. "The Influence of Mental Imagery Techniques on Sport Performance among Taekwondo Athletes." *European Academic Research* 2(11):14729–34. doi: https://www.krigholsonteaching.com/uploads/4/3/8/4/43848243/mental_imagery_reading_one.pdf.

- Periyadi, Al. 2020. "Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Kemampuan Poomsae Pada Atlet Poomsae Cabang Olahraga Beladiri Taekwondo." *Wahana Didaktika* 15(2):35–41. doi: <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v15i2.1235>.
- Pinandito, Laksi Puri. 2020. "Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Peningkatan Ketepatan Smash Pada Atlet Bulutangkis Di PB Pratama Yogyakarta." *E-Journal FIK UNY* 14(1):55–64. doi: <https://eprints.uny.ac.id/54387/1/skripsi%20Laksi%20Puri%20Pinandito.pdf>.
- Puspodari, Puspodari, and Nur Ahmad Muharram. 2020. "Evaluasi Tingkat VO2 Max Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Atlet Kota (Puslatkot) Kediri Tahun 2018." *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga* 1(1):1–17. doi: <http://repository.unpkediri.ac.id/id/eprint/2667>.
- Putra, Ardi Nayana, Arya Mukti Triputra, Avisha Nabilla Shaman, and Siti Nurhasanah. 2023. "The Influence of Self-Confidence on The Mental Toughness of Martial Arts Athletes." *Aorta Jurnal Ilmu Pengetahuan Olahraga* 01(02):15–25. doi: <https://ejurnal.universitaskarimun.ac.id/index.php/AORTA/article/view/1120/735>.
- Rahayuni, Kurniati. 2020. "Imagery as Mental Intervention in Pencak Silat." *Proceeding Asean Forum and International Conference on Sport Science and Technology (AFICSST)* 6. doi: https://www.researchgate.net/publication/316664476_Imagery_as_mental_intervention_in_pencak_silat_-_full_paper.
- Rahmat, Agus. 2020. "Perbandingan Memukul Bola Dengan Mental Imagery Yang Di Awali Melihat Video Dan Melihat Gerakan Langsung Atlet Softball Terhadap Ketepatan Hasil Pukulan Dalam Permainan Softball." *Journal of Sport, Physical Education, Organization, Recreation and Training* 1(1):19–31. doi: <https://doi.org/10.37058/sport.v1i1.175>.
- Reliani. 2015. "Teknik Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Penderita Kanker Serviks." *The Sun* 2(1):19–24.
- Riza, M. Fahli, and Achmad Mujab Masykur. 2015. "Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Siswa Dengan Kedisiplinan Pada Siswa Kelas VIII Reguler MtsN Nganjuk." *Jurnal EMPATI* 4(2):146–52. doi: 10.14710/empati.2015.14907.
- Sari, Rima Mediyana, Regina Gita Valentin, and Agussalim Samosir. 2020. "Upaya Meningkatkan Konsentrasi Melalui Latihan Relaksasi Atlet Senam Ritmik Sumut." *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan* 1(1):52–63. doi: 10.24114/so.v1i1.6132.

- Septiyanto, Ari, and Suharjana Suharjana. 2020. "Pengaruh Metode Latihan Imagery Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Bola Voli Diy." *Jurnal Cakrawala Pendidikan* 35(3):412–20. doi: 10.21831/cp.v35i3.8249.
- Setyawati, Heny. 2020. "Strategi Intervensi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Imagery Training Pada Atlet Wushu Jawa Tengah." *Journal of Physical Education, Health and Sport* 1(1):48–59. doi: <https://doi.org/10.15294/jpehs.v1i1.3012>.
- Sin, Tjung Hauw. 2020. "Tingkat Percaya Diri Atlet Sepakbola Dalam Menghadapi Pertandingan." *Jurnal Fokus Konseling* 3(2):163–74. doi: 10.26638/jfk.414.2099.
- Singh, Amrinder, Abhinav Sathe, and JaspalSingh Sandhu. 2020. "Effect of a 6-Week Agility Training Program on Performance Indices of Indian Taekwondo Players." *Saudi Journal of Sports Medicine* 17(3):139. doi: 10.4103/sjism.sjism_19_17.
- Sugiyanti, Desi Ari, Enik Suhariyanti, and Sigit Priyanto. 2020. "Pengaruh Guided Imagery Dalam Menurunkan Stress Siswa Menghadapi Proses Boarding Scholl Di SMK Kesdam IV Kota Magelang." *Journal of Holistic Nursing* 4(2):50–58. doi: <https://journal.unimma.ac.id/index.php/nursing/article/view/1749>.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D*. Cetakan ke. Bandung: Bandung: Alfabeta.
- Suhardita, Kadek. 2020. "Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa." *Jurnal Penelitian Pendidikan* (1):127–38. doi: <http://repository.upi.edu/id/eprint/9798>.
- Sujarwo, Sujarwo. 2020. "Motivasi Berprestasi Sebagai Salah Satu Perhatian Dalam Memilih Strategi Pembelajaran." *Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta* 1–9. doi: <https://journal.uny.ac.id/index.php/mip/article/download/6858/5891>.
- Suleiman Abdulrahman, Abdulrahman, and Xu Hui. 2020. "Implication of Motivation Theories on Teachers Performance in the Context of Education System in Tanzania." *International Journal of Secondary Education* 6(3):46. doi: 10.11648/j.ijsedu.20180603.11.
- Suratmin, I. Putu Darmayasa, Wigutomo Gozali, Qonita Awliya Hanif, Y. Touvan Juni Samodra, Isti Dwi Puspita Wati, Didi Suryadi, B. M. War. Kushartanti, Ella Fauziah, I. Nyoman Sujana, and I. Gusti Putu Ngurah Adi Santika. 2024. "Assessment of Sports Coaching Patterns, Physical Abilities, and Physical Fitness in Athletics: A Study of the Provincial Sports Week Championship." *Retos* 51:1404–14. doi: 10.47197/RETOS.V51.101943.

- Suratmin, Mr, Adnyana Putra, and I. Putu Darmayasa. 2020. "The Design of Sports Club of Pencak Silat in Elementary School." 278(YISHPESS):49–53. doi: 10.2991/yishpess-cois-18.2018.12.
- Suratmin, Suratmin, I. Putu Darmayasa, Gozali Wigutomo, Lintang Hilmi Mumtaz Surath, Hanik Liskustyawati, and Dewangga Yudhistira. 2024. "Psychological Analysis of Badminton Players From the Perspective of Self Confidence, Stress, Tension and Anxiety." *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)* 2041:1468–73. doi: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>.
- Wahyuni, Sovia, and Donie Donie. 2020. "Vo2MaX, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan Dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo." *Journal Patriot* 2(2):1–13. doi: 10.24036/patriot.v2i2.639.
- Wibowo, Satrio Anggoro Putra, and Nur Indri Rahayu. 2020. "Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak Rifle Jawa Barat." *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* 1(2):23. doi: 10.17509/jtikor.v1i2.2776.
- Wismanadi, Himawan. 2020. "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Performa Atlet Tim Bolabasket Putra Kota Surabaya Dalam Persiapan Pekan Olahraga Provinsi Iv Di Kota Madiun." *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education* 2(1):25. doi: 10.26740/jossae.v2n1.p25-26.
- Zanthy, Luvy Sylviana. 2020. "Pengaruh Motivasi Belajar Ditinjau Dari Latar Belakang Pilihan Jurusan Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Mahasiswa Di Stkip Siliwangi Bandung." *Teorema* 1(1):47. doi: 10.25157/.v1i1.540.